

Atemhaus München, „Herta Richter“
Gedanken zur Ausbildung

Worum geht es uns in unserer Arbeit mit dem Atem und letztendlich in der Ausbildung von Schülern?

Als A und O möchte ich die Öffnung der Schüler über den Atem in ihr Wesentliches, zu ihrem Wesen hin nennen. Das heißt ja, ihnen einen Weg zu zeigen, auf dem sie sich befreien von unwesentlichen Attributen, von Angelerntem, was in Wirklichkeit sie nicht sind, von Vorstellungen, Ängsten und Identifikationen.

Wir sehen als Weg dahin nicht in erster Linie die Hilfe der Psychologie, sondern die Kraft des Atems, die wir aufzeigen und die uns zur Reinigung, Klärung, Transparenz und Heilung zur Verfügung steht. Wir versuchen, unsere Schüler auf diesen Weg zu führen und sie zu begleiten.

Mich persönlich stärkt hier die tiefe Zuversicht, dass dieses Gottesgeschenk des Atems die allergrößte Heilungskraft besitzt, wenn wir lernen, uns ihr zu öffnen und anzuvertrauen. Hier liegt die Voraussetzung für unser späteres Tun. Da wir alle, die wir mit Menschen lehrend und therapeutisch arbeiten, wissen, in welcher Not der Heimatlosigkeit und in welchem Verlust der Mitte sehr viele von ihnen leben, müssen wir uns dieser großen Kraft erinnern, die Heimat und Mitte wiederherstellen kann.

Das ist unsere Aufgabe:

diese Kraft zum Wirken zu bringen, uns ihr anzuvertrauen, unseren Schülern den Weg zu zeigen, wie sie in den Anschluss kommen können.

Dazu braucht es das entsprechende Wissen um die Schulung des Atems, sei es in der Übung oder in der Behandlung. Dieses Wissen liegt auf dreierlei Ebenen: der untersten körperlichen materiellen Ebene, der mittleren seelischen und der oberen geistigen Ebene.

„Alle Wege des Geistes münden in Leiblichkeit“ sagt Antoine de Saint-Exupéry.

Wir müssen den Leib, den „Tempel des Heiligen Geistes“ (Korinther-Briefe des Paulus) bereiten für dieses Empfangen des Geistes. Die Seele empfängt ihre Nahrung aus der unteren wie aus der oberen Kraft, der Materie und dem Geist. Der Atem durchströmt alle diese Seinsebenen, lässt sie aneinander teilhaben und miteinander in Beziehung treten. Er verbindet und durchdringt sie, er gleicht aus und stärkt. So wirkt seine verwandelnde und heilende Kraft.

Hier ist der Ansatz unserer Arbeit

„Der Wind weht, wo er will...“ Der Atem kann nicht gewollt werden und er verträgt nicht, in Schemata oder Konzepte eingespannt zu werden. Er ist das Freieste auf dieser Welt. Aber er ist nicht beliebig, er hat sein Gesetz. Dahin vorzudringen, es zu erkennen und es uns, unseren Schülern und unseren Patienten nahe zu bringen, da liegt unsere Aufgabe. Das bedarf natürlich einer Schulung. Wenn wir *Methode im* ursprünglichen griechischen Sinn verstehen als Weg, der zur Wahrheit führt, der in der Wahrheit selbst erzeugt wird, der in Erscheinung tritt, wenn man den Mut aufbringt, sich der Wahrheit auszusetzen, dann können wir von Methode sprechen. Sie wird zum Weg des Übens, des Vertrauens, der persönliche Weg, der unter der Anleitung des Atems frei wird.

Ein Schulungsweg im Atem kann dementsprechend nur über die eigene innere Erfahrung gehen. Ein Atemlehrer wird lernen, in die Tiefe des Wissens um die Gesetze des Atems einzudringen und er wird sein Wissen seinen Schülern in achtsamer Weise vermitteln und - vorleben. Und er wird immer wissen, dass er nicht bemächtigt, sondern in Liebe dient.

Das ist unser Grundgedanke.

Natürlich wissen wir, dass manche Menschen der psychotherapeutischen Intervention bedürfen - wenn es sein kann, in Verbindung mit dem Atem- , um fähig zu werden, sich dieser göttlichen Kraft zu öffnen. Darum sehen wir eine psychologische Grundschulung für alle unsere Schüler als Notwendigkeit an. Doch wollen wir ganz deutlich machen, dass unser Weg der Weg des Atems ist, der in die Tiefe des Seins führt, das Wesen des Menschen erreicht und hier verwandelnd wirkt.